

Recomendaciones para Controlar los Sofocos en pacientes con Cáncer de Seno

¿Qué son los sofocos?

Los sofocos son sensaciones repentinas de intenso calor. Pueden comenzar en la cara, cuello o pecho y extenderse en todo su cuerpo. Puede notar enrojecimiento o calor en su piel, ritmo cardíaco acelerado, temblores en los dedos y sudoración.

Los sofocos pueden durar de unos pocos segundos a varios minutos, pero rara vez duran más de 10 minutos. Los sofocos pueden ocurrir en cualquier momento durante el día o la noche.

¿Qué provoca los sofocos?

Los sofocos son ocasionados por cambios en los niveles hormonales de su cuerpo. Los cambios hormonales pueden ocurrir durante la menopausia o por tratamientos contra el cáncer y los medicamentos usados para la prevención del cáncer. Estos tratamientos pueden incluir:

- Extirpación de ovarios por medio de cirugía.
- Terapia hormonal tales como tamoxifeno, anastrozol, letrozol, exemestano.
- Quimioterapia.
- Medicamentos que evitan que sus ovarios produzcan hormonas, tales como goserelina o leuprolida.

¿Cómo puedo controlar los sofocos?

Todos los pacientes pueden aplicar cambios en su estilo de vida para ayudar con los sofocos. Estos cambios pueden disminuir la frecuencia o por cuánto tiempo experimenta los sofocos:

- Menor temperatura en su hogar u oficina.
- Usar ropa liviana y holgada.
- Vestirse en capas, que son más fáciles de quitar o agregar si tiene mucho calor o mucho frío.
- Manténgase alejada de las comidas picantes o calientes, caféina, alcohol u otros alimentos o bebidas que puedan provocar sofocos.

- No fume.
- Lleve un ventilador portátil.
- Beba agua en sorbos al principio de un sofoco.
- Controle su estrés con ejercicio o técnicas de relajación. Técnicas de relajación tales como el yoga, la meditación y ejercicios de respiración pueden ayudarla a controlar los sofocos cuando ocurran.

¿Y qué hay de los suplementos herbales?

Las investigaciones no apoyan el uso de suplementos herbales para tratar los sofocos. Algunos suplementos actúan como estrógenos en el cuerpo y hacen que algunos tratamientos contra el cáncer sean menos efectivos.

Hable con sus médicos oncólogos antes de empezar a tomar cualquier nuevo medicamento o suplemento. Algunos de ellos pueden disminuir la eficacia de sus tratamientos contra el cáncer o causar efectos secundarios innecesarios.

¿Y qué pasa si mis sofocos son severos?

Si sus sofocos son severos, hable con su equipo de oncólogos respecto a usar medicamentos para tratarlos. Algunos medicamentos hechos para otros fines pueden ser útiles para tratar los sofocos.

La terapia de reemplazo de hormonas no es usualmente una opción para la mayoría de pacientes con cáncer de seno. Tomar medicamentos de reemplazo de hormonas puede hacer que el tratamiento sea menos efectivo en pacientes con cáncer de seno con receptores hormonales positivos.